Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 3

Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



Semana del 24 al 28 de Septiembre

LUNES 24



LASAÑA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE SÉSAMO

MARTES 25



GUISO DE FALDA CON BRÓCOLI AL VAPOR

MIÉRCOLES 26



MERLUZA CON BROCHETA DE UVA Y LANGOSTINO

JUEVES 27



GARBANZOS CON REFRITO DE JAMÓN Y TOMATE

VIERNES 28



CARABINEROS EN KATAIFI CON SALSA DE FOIE

Lasaña de verduras con crujiente de sésamo

1 Picar las berenjenas



PICA la cebolla y ponla a pochar en una sartén con aceite. Sazona y cuando tome color, agrega las berenjenas picadas en daditos. Salpimienta y deja que se cocine a fuego moderado 15-18 minutos. Escurre y reserva.

2 Pelar las zanahorias



CUECE patatas troceadas en la olla rápida con sal. En la rejilla, pon zanahorias. Tapa y cocina 5 min. Corta las zanahorias y pasa las patatas por el pasapurés. Sazona el puré, mezcla y reserva. Cuece el arroz en agua con sal 18 min. Escurre, refresca y reserva.

3 Montar la lasaña



PON en un plato o molde para que no se desparrame una primera capa de arroz cocido. Agrega una buena capa de berenjena pochada y escurrida. Pon encima las zanahorias cocidas y cubre todo con una ligera capa de puré de patata.

4 Espolvorear con sésamo



BATE el huevo con perejil picado y napa la superficie del puré. Espolvorea con semillas de sésamo y hornea a 180º C. 6-8 minutos. Retira el molde y sirve decorado con sésamo negro y una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Para que no se te deshaga la lasaña, deja que repose unos minutos. Si utilizas un molde puedes untar el interior con aceite para que no se pegue y se deslice más fácil.



LUNES 24/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 berenjenas
- 3 patatas
- 4-5 zanahorias
- 100 gr. de arroz
- 1 huevo
- 1-2 cucharadas de semillas de sésamo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Guiso de falda con brócoli al vapor

1 Freír la carne



CORTA la carne en trozos, salpimienta y dora en una sartén con poco de aceite bien caliente. Una vez lista, pasa la carne a una olla rápida.

2 Pochar las verduras



PELA y pica los dientes de ajo y ponlos a dorar en el aceite en el que se ha dorado la carne. Cuando el ajo tome color, añade la cebolla picada, sazona y deja que se cocine a fuego moderado, hasta que se dore.

3 Cocinar la salsa



VIERTE el vaso de vino blanco y añade el laurel, el clavo y la pimienta, los tomates secos muy cortaditos y la salsa de tomate. Cierra la olla y deja que se cocine (al 2) 25 minutos. Desgrasa la salsa. Reserva.

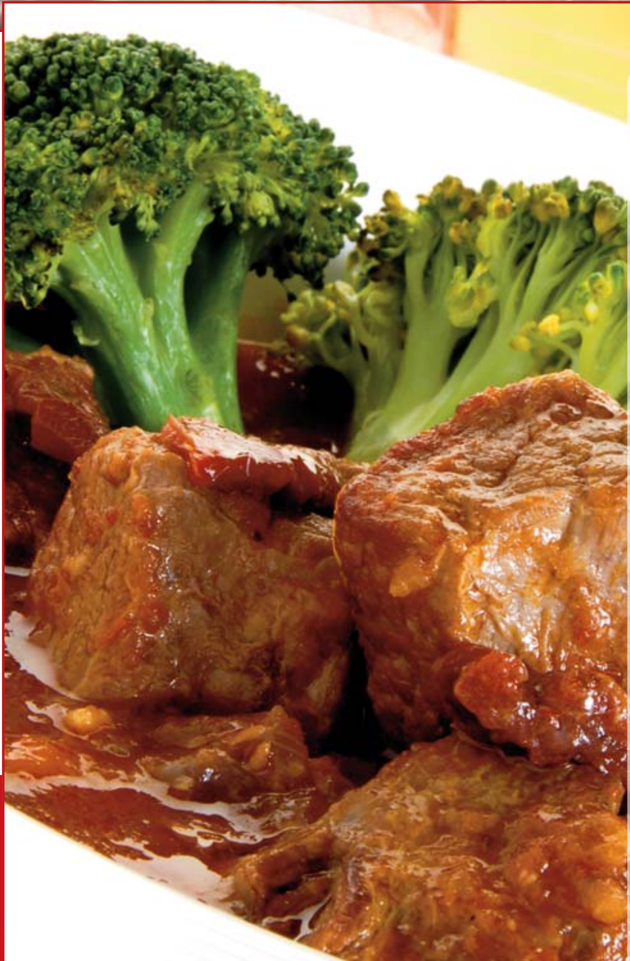
4 Separar los ramilletes



LIMPIA el brócoli y separa los ramilletes. Ponlos a cocer en una vaporera 5 minutos. Sirve la falda y acompaña con el brócoli.

El consejo de KARLOS

✔ Si has utilizado aceite de oliva para cocinar más de un alimento diferente y ahora tiene un sabor extraño, prueba a ponerle un ajo sin pelar.



MARTES 25/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1,5 kgs. de falda de ternera
- 2 brócolis
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 8-10 tomates deshidratados
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 2 hojas de laurel
- 3 clavos
- 10-12 granos de pimienta negra
- perejil picado

FAGOR

Merluza con brocheta de uva y langostino

1 Picar la calabaza

PELA y pica la calabaza y la patata, ponlas a cocer en una cacerola con agua hirviendo y sal. Deja que se cocinen 15-18 minutos. Escurre todo el líquido, tritura con el pasapurés y reserva.



2 Montar las brochetas

MONTA las brochetas ensartando en el palo los granos de uva y las colas de langostino peladas. Coloca en una bandeja apta para el horno, sazona y moja con un poco de aceite. Hornea a 200º C. 5 minutos.



3 Freír la merluza

SAZONA la merluza y cocina en la plancha con un poquito de aceite.



4 Regar con el puré

MANCHA la base de una fuente con el puré de calabaza, coloca encima el pescado, acompaña con las brochetas.



El consejo de KARLOS

✔ La uva se te conservará mucho mejor si, en vez de amontonar los racimos, los mantienes colgados. No la laves más que cuando la vayas a comer.



MIÉRCOLES 26/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 lomos de merluza
- 24 granos de uva blanca
- 16 langostinos
- 300 gr. de calabaza
- 1 patata
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

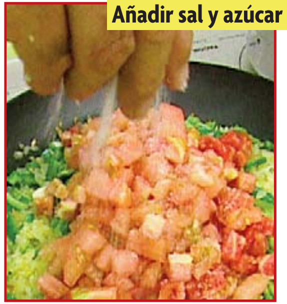
Garbanzos con refrito de jamón y tomate

1 Cocer los garbanzos



PON los garbanzos a remojo de víspera. Escurre el agua y ponlos a cocer en una olla rápida con agua hirviendo, sal, unos granos de pimienta negra y la hoja de laurel. Cierra la olla y deja que se cocinen (al 2) 15 minutos.

2 Añadir sal y azúcar



POCHA la cebolla picada. Añade los ajos picaditos, los pimientos cortados finamente, los tomates pelados y cortados en daditos. Condimenta con sal y azúcar y deja que se cocine a fuego moderado 15 minutos. Tritura y reserva.

3 Picar el jamón serrano



PICA el jamón serrano y ponlo a dorar en una cacerola ancha con un poco de aceite. Incorpora los garbanzos escurridos.

4 Cocinar los garbanzos



AÑADE la salsa de tomate. Mezcla bien y deja que se cocine el conjunto 4-5 minutos. Sirve los garbanzos en un plato o legumbrera y decora con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Es importante que el agua donde se van a cocer los garbanzos esté hirviendo porque si no se encallan.



JUEVES 27/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de garbanzos
- 2 lonchas gruesas de jamón serrano
- 3 pimientos verdes
- 4 ó 5 tomates
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- azúcar
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- unos granos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- perejil

Carabineros en kataifi con salsa de foie

1 Freír el foie



CORTA el foie en rodajas y dóralas en una sartén sin nada de aceite. Cuando esté listo, introdúcelo en un colador y májalo con la ayuda de un cucharón, hasta extraer todo su jugo.

2 Añadir las yemas



AGREGA un chorrito de aceite de girasol (para que no se endurezca), un chorrito de vinagre de Jerez y las 2 yemas de huevo bien batidas. Salpimienta, mezcla bien y reserva.

3 Envolver los carabineros



SAZONA los carabineros y envuélvelos en la pasta kataifi. Fríelos en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelos sobre papel absorbente. Reserva.

4 Decorar con la salsa



SIRVE la salsa de foie en el fondo de un plato sopero y coloca encima los carabineros. Decora con una ramita de perejil y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ Si quieres consumir langostinos, carabineros o gambas frescas, tienes que fijarte en que las antenas y las barbas estén enteras.



VIERNES 28/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 8 carabineros
- 100 gr. de pasta kataifi
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

SALSA FOIE:

- 300 gr. de foie
- 2 yemas de huevo
- vinagre de Jerez
- aceite de girasol
- sal
- pimienta negra